



# CONECTADOS PELOS SABORES DE VERÃO

---

NOSSOS EXPERTS E CHEFS PREPARARAM UMA  
SELEÇÃO DE RECEITAS INCRÍVEIS PARA VOCÊ  
CURTIR A ESTAÇÃO MAIS QUENTE DO ANO!



# Sumário

- 03** **FILHOTE AO CURRY E ARROZ NEGRO**  
por Carlos Ohata
- 04** **ARUANÃ RECHEADO COM ARROZ INTEGRAL VERMELHO**  
por Carlos Ohata
- 05** **CARPACCIO DE ABACAXI COM SORVETE DE COCO**  
por Marcelo Scofano
- 06** **SALADA GREGA REFRESCANTE COM MELANCIA, FETA E AZEITONAS**  
por Marcelo Scofano
- 07** **CATÁLOGO DE VINHOS DE VERÃO**  
por Dionísio Chaves
- 08** **SOPA GELADA DE MORANGOS, VINHO ROSÉ E HORTELÃ**  
por Stanislas Brito
- 09** **SALADA CAPRESE**  
por André Guedes
- 10** **TÁBUA DE FRIOS**  
por André Guedes
- 11** **STEAK DE PICANHA COM FAROFA**  
por Jimmy Ogro
- 12** **WRAP NA FOLHA DE COUVE**  
por Lorena Abreu
- 13** **VINAGRETE DE MAMÃO**  
por Bia Souza
- 14** **VINAGRETE DE MORANGO**  
por Beth de Sá
- 15** **SALADA DE QUINOA E MEXERICA**  
por Beth de Sá
- 16** **ABÓBORA ASSADA COM MEL, FRANGO E CASTANHA DO PARÁ**  
por David Eleutério
- 17** **TACOS DEL BRASIL**  
por Thays Costa





## FILHOTE AO CURRY E ARROZ NEGRO POR CARLOS OHATA



### INGREDIENTES

500g de Filhote  
100g de arroz negro integral  
Sal  
Alho  
Alho negro  
1 inhame  
1 cebola grande

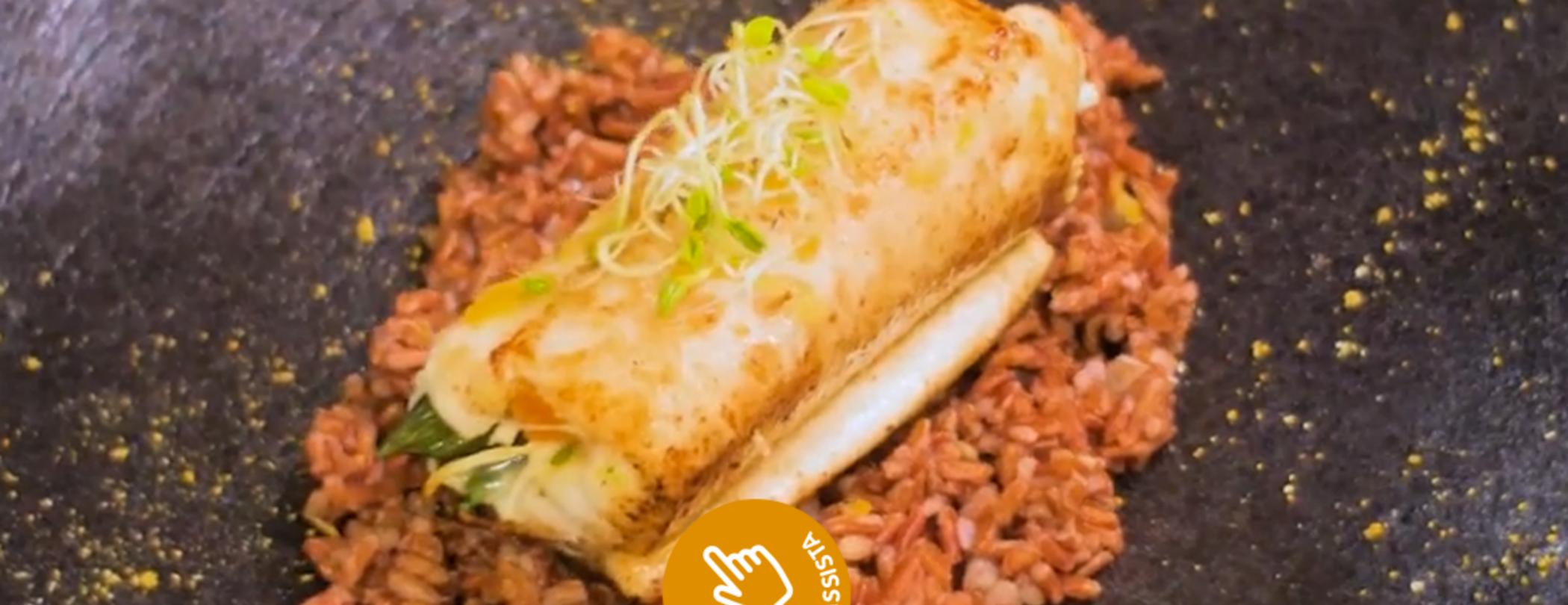
1 cenoura grande  
Coentro  
Lemon pepper  
30g de gengibre  
2 colheres de sopa de curry em pó  
2 colheres de sopa de molho  
peanut coconut



### MODO DE PREPARO

Corte o peixe em cubos e deixe reservado. Prepare o arroz negro, temperado com sal à gosto, alho picado e inhame em finas fatias. Em outra panela, coloque a cebola e a cenoura para cozinhar e, em seguida, bata esses ingredientes com os temperos no liquidificador até formar um caldo grosso. Aplicar esta mistura ao peixe em conjunto com curry e molho tailandês à base de coco e amendoim. Depois é só montar e aproveitar!





## ARUANÃ RECHEADO COM ARROZ INTEGRAL VERMELHO POR CARLOS OHATA



### INGREDIENTES

4 filés de Aruanã (400g)  
100g de pupunha em tiras  
1 cenoura média  
4 aspargos médios  
100g de arroz integral vermelho  
azeite de oliva  
tempero lemon pepper

1 limão siciliano  
Manteiga  
Sal rosa do Himalaia moído  
10 folhinhas de coentro  
10 folhinhas de salsa  
100ml de vinho branco  
Brotos para finalização



### MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz vermelho com alho picado e sal à gosto até ficar ao dente. Coloque os filés de Aruanã em uma travessa e tempere com azeite, sal rosa, coentro picado, salsa picada e lemon pepper à gosto. Misture bem os filés e esprema meio limão siciliano junto. Cozinhe a cenoura em tiras médias por 5 minutos e acrescente o aspargos em seguida deixando só por 2 minutos. Retire e coloque uma tira de cenoura, 1 aspargo e um pouco das tiras de pupunha em uma das extremidades do filé de Aruanã. Em seguida faça um rolo com o filé deixando o recheio bem uniforme. Aqueça uma frigideira em fogo baixo e coloque duas colheres de sopa de manteiga para aquecer. Coloque os rolos de Aruanã e em seguida o vinho branco por cima. Vire os filés até cozinharem uniformemente. Sirva o arroz vermelho no centro de um prato e coloque com cuidado o rolo do Aruanã por cima com o caldo. Finalize com raspas de limão siciliano por todo o prato e brotos por cima do peixe.



## CARPACCIO DE ABACAXI COM SORVETE DE COCO POR MARCELO SCOFANO



### INGREDIENTES

1 unidade abacaxi  
80 ml azeite extra virgem de média intensidade  
20 g pimenta rosa  
120 g açúcar de confeitoiro  
Flor de sal  
Sorvete de coco



### MODO DE PREPARO

Corte o abacaxi em fatias bem finas e as disponha sobre um prato grande. Peneire o açúcar, salpicando sobre a preparação. Amasse em um pilão a pimenta rosa e espalhe sobre as fatias da fruta. Salpique flor de sal e regue com azeite extra virgem de média intensidade. Sirva imediatamente com sorvete de coco, finalizando com azeite





## SALADA GREGA REFRESCANTE COM MELANCIA, FETA E AZEITONAS POR MARCELO SCOFANO



### INGREDIENTES

1 unidade cebola roxa  
2 a 4 unidades limão  
1,5 kg melancia Quasi Pronto  
250 g queijo feta ou mussarela  
de búfala  
2 maços salsa

2 maços hortelã picada  
4 colheres sopa azeite extra  
virgem koroneiki (frutado médio)  
100 g azeitonas pretas  
sem caroço  
qb pimenta do reino negra



### MODO DE PREPARO

Corte a cebola em meia lua, em fatias bem fininhas. Esprema o suco de dois limões e coloque junto às cebolas até que fiquem com uma coloração rosa transparente e misture as raspas. Corte a melancia (mais ou menos 4 cm) em cubos, sem casca e sem caroço. Corte o queijo feta da mesma maneira que a melancia e misture-os em um bowl. Rasgue as folhas de salsa com as mãos (pode-se manter pedaços dos cabinhos) e misture-as ao bowl, como se fossem as folhas de uma salada. Pique a hortelã e misture. Misture as cebolas com o suco de limão, o azeite e as azeitonas. Faça isso com cuidado para que o queijo e a melancia não desmanchem. Tempere com pimenta do reino e verifique o sal. Se necessário acrescente mais azeite.



## CATÁLOGO DE VINHOS DE VERÃO POR DIONÍSIO CHAVES

O nosso Expert em Vinhos, Dionísio Chaves, preparou uma seleção de rótulos especiais para você aproveitar o melhor do verão carioca.



**CLIQUE E BAIXE O SEU!**



## SOPA GELADA DE MORANGOS, VINHO ROSÉ E HORTELÃ POR STANISLAS BRITO



### INGREDIENTES

1kg de Morango QuasiPronto  
30gr de mel  
40gr de açúcar  
10 ml de extrato de baunilha

Raspas de um limão siciliano  
100ml de água filtrada  
6 folhas de hortelã  
Uma garrafa de Vinho Rosé Laurent  
Miquel PERE et FILS cinsault Syrah



### MODO DE PREPARO

Numa panela, colocar o açúcar, o mel, o extrato de baunilha, as raspas de um limão siciliano e a água filtrada. Colocar para ferver por 10 min. Mexendo sempre a preparação. Adicionar o vinho Rosé e deixar ferver de novo. Quando começar a ferver, tirar do fogo e reservar. Transvasar num bowl e deixar esfriar. Adicione as folhas de hortelã e os morangos. Cobrir com filme plástico e deixar por 24h na geladeira antes de consumir. Consumir bem gelado.





## SALADA CAPRESE POR ANDRÉ GUEDES



### INGREDIENTES

Muçarela de búfala  
Tomate italiano  
Manjericão basilicão  
Azeite frutado italiano



### MODO DE PREPARO

Corte a muçarela de búfala em 5 partes. Faça o mesmo procedimento com o tomate italiano. Numa travessa intercale as fatias de muçarela, tomate e as folhas de basilicão. Para finalizar, regue com um fio de azeite.





## TÁBUA DE FRIOS POR ANDRÉ GUEDES



### INGREDIENTES

Grana Padano a gosto  
Camembert a gosto  
Bola a gosto  
Boursin a gosto

Pão Santa Mônica a gosto  
Damasco a gosto  
Nozes a gosto  
Mel a gosto



### MODO DE PREPARO

Corte o grana padano em escamas com a ponta da faca. Reserve. O camembert deve ser cortado em 8, para lembrar o formato original ao ser servido. Reserve. O queijo bola deve ser cortado mostrando as olhaduras após, corte ao meio.





## STEAK DE PICANHA COM FAROFA POR JIMMY OGRO



### INGREDIENTES

Picanha  
Sal a gosto  
Pimenta do reino a gosto  
1 pimentão vermelho  
1 pimentão amarelo

1 cebola roxa  
Talo de coentro  
Manteiga a gosto  
Farinha panko a gosto



### MODO DE PREPARO

Com seu steak de picanha em mãos, adicione sal e pimenta do reino. Iremos cortar o pimentão vermelho, o pimentão amarelo, a cebola roxa e o talo do coentro.

Em uma frigideira, colocamos manteiga, adicionamos os pimentões, a cebola roxa, o coentro e a panko. Após, colocamos o sal e pimenta do reino, misturamos bem e está pronto.





## WRAP NA FOLHA DE COUVE POR LORENA ABREU



### INGREDIENTES

2 folhas de couve manteiga  
100g de tofu defumado ralado  
ou frango  
2 colheres de sopa de cenoura  
ralada  
2 colheres de sopa de repolho  
roxo ralado  
Sal marinho e pimenta do  
reino a gosto

Cheiro verde picadinho à gosto  
400g de grão de bico cozido  
2 colheres de sopa de sumo  
de limão  
2 colheres de sopa de tahini  
2 dentes de alho  
Sal marinho e pimenta do reino  
Fio de óleo de gergelim torrado  
a gosto  
Salsinha ou hortelã fresca a gosto



### MODO DE PREPARO

Em um processador, coloque todos os ingredientes e bata bem até obter uma textura lisa e homogênea. Prove e ajuste o sabor. Deixar de molho por 8h e após cozido, tirar a pele.

Em uma panela com água fervente, coloque as folhas de couve e deixe por 30 segundos, retire e coloque em uma tigela com água fria enquanto prepara o salpicão.

Em uma tigela, misture todos os ingredientes do salpicão, acerte os temperos e reserve. Seque bem as folhas de couve, coloque o salpicão e enrole as folhas. Corte a meio e sirva com uma salada de folhas ou legumes.



# VINAGRETE DE MAMÃO

## POR BIA SOUZA



### INGREDIENTES

300g de mamão formosa  
Quasi Pronto  
40g de cebola roxa em tirinhas  
40 ml do suco de limão taiti  
Sal a gosto

40 ml de azeite extra virgem  
San Frediano  
Coentro ou salsa picada a gosto  
10g de Pimenta dedo de moça  
bem picadinha sem semente



### MODO DE PREPARO

Coloque o mamão cortado em um bowl médio e acrescente a cebola roxa, limão, azeite, pimenta dedo de moça e por último o sal e o coentro. Misture tudo e reserve. Sirva com carne vermelha ou outra proteína de sua preferência.





## VINAGRETE DE MORANGO POR BETH DE SÁ



### INGREDIENTES

300g morangos Quasi Pronto  
250g tomates cerejas amarelos  
200g cebolas roxas  
50g folhas de hortelã fresco



### MODO DE PREPARO

Higienize os insumos. Corte os tomatinhos ao meio e a cebola em Julienne, desfolhar o hortelã e reservar as folhas. Junte todos os ingredientes e temperar a gosto, fica muito harmônica apenas temperada com sal e azeite.



## SALADA DE QUINOA E MEXERICA POR BETH DE SÁ



### INGREDIENTES

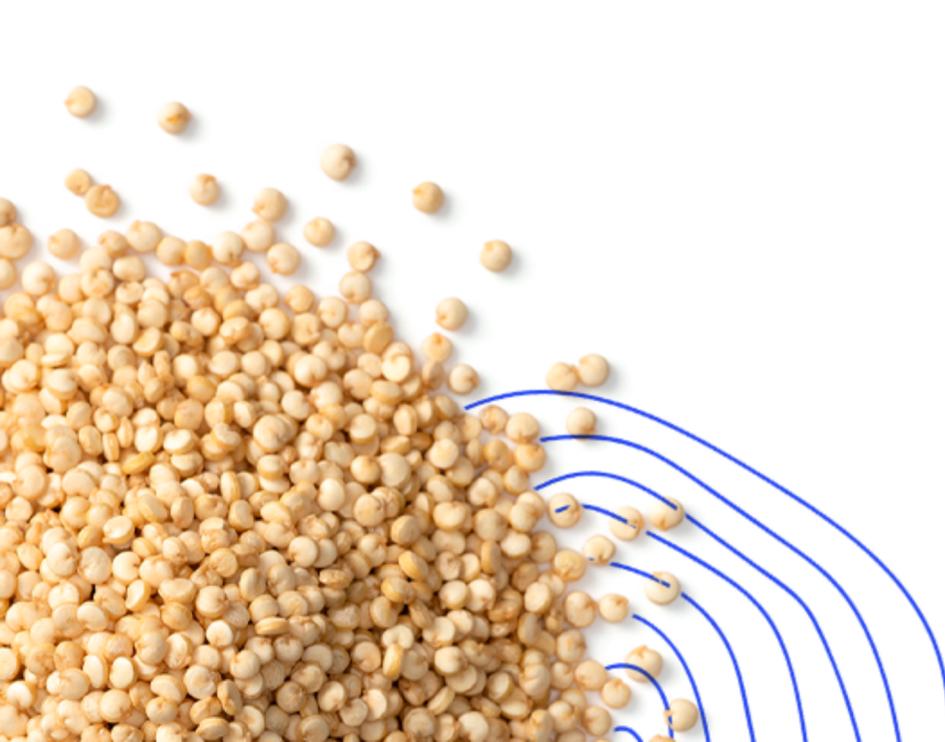
250 g quinoa  
200 g mexerica QuasiPronto  
150 g tomate cereja  
150 g tomatinhos amarelo

75 g pickles de cebolas roxas  
75 g pickles de cebolas branca  
QuasiPronto  
50 g folhas de hortelã



### MODO DE PREPARO

Refogue a quinoa, cozinhe e reserve, corte as mexericas em rodela finas e corte as rodela em 4 partes, corte os tomatinhos ao meio, desfolhe o hortelã, junte todos os insumos, misture tudo regue com azeite a gosto.





## ABÓBORA ASSADA COM MEL, FRANGO E CASTANHA DO PARÁ POR DAVID ELEUTÉRIO



### INGREDIENTES

1 kg abóbora pescoço  
30 g mel  
50 ml azeite de oliva  
1 peito de frango assado  
50 g castanha do Pará



### MODO DE PREPARO

Corte a abóbora em rodela e depois em triângulos. Coloque numa placa (GN), regue com o mel e o azeite e leve para assar em forno combinado por 12 min a 150 C, reserve. Corte cada metade do frango em tranches. Pique as castanhas do Pará e a torre em frigideira. Arrume as abóboras numa travessa, acrescente o frango e salpique com as castanhas e finalize com o mel e o azeite.





## TACOS DEL BRASIL POR THAYS COSTA



### INGREDIENTES

Tortilhas para Tacos

#### **SOUR CREAM DE LABNETH**

400g de queijo de ovelha Labneh  
170g de iogurte integral  
Sumo de ½ limão siciliano  
Sal a gosto

#### **SALSA DE MANGA**

3 mangas palmer  
1 cebola roxa  
2 pimentões vermelhos  
1 coentro  
1 pimenta cambuci  
Sumo de 1 limão siciliano  
Azeite extravirgem a gosto

#### **MAIONESE DE ABACATE**

2 avocados  
Curry Asiático Kotanyi a gosto  
Páprica Defumada Zuppa a gosto  
100 de mostarda villux  
60 ml de azeite  
10 ml de vinagre balsâmico  
rosé De Nigris

#### **CAMARÕES SALTEADOS**

1kg de camarões 30/50 limpos  
Curry Asiático Kotanyi a gosto  
Páprica Defumada Zuppa a gosto  
Azeite extravirgem a gosto



### MODO DE PREPARO

#### **SOUR CREAM**

Desmanche os queijos Labneh com um garfo. Misture com o batedor de arame iogurte, o sal, o sumo de meio limão siciliano. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

#### **MAIONESE DE ABACATE**

Bata no liquidificador a polpa dos avocados, a mostarda, a páprica com curry, o azeite e o vinagre balsâmico rosé. Transfira para um bowl médio. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

#### **SALSA DE MANGA**

Corte a manga, os pimentões, as pimentas e as cebolas em cubinhos. Pique o coentro. Misture com uma colher todos os insumos num bowl, acrescente o sumo de 1 limão e o azeite. Cubra com o filme pvc e reserve na geladeira.

#### **CAMARÕES SALTEADOS**

Limpe os camarões e corte no meio. Tempere com a páprica com curry. Salteie numa frigideira bem quente por 2 min com um fio de azeite. Cubra com o filme pvc e reserve.

#### **MONTAGEM**

Coloque dentro das tortilhas uma colher de sopa de sour cream, a salsa de manga, os camarões salteados e a maionese de abacate.



[www.zonasul.com.br](http://www.zonasul.com.br)



[zonasulsupermercado](#)



[SuperZonaSulVÍdeos](#)